

如何拯救你的头发



头发与健康息息相关。当下,头发似乎陷入了前所未有的健康危机。美国脱发协会的数据显示,在美国,35岁以后,66%的男性、40%的女性出现一定程度的脱发。

北京大学第一医院皮肤科主任医师杨淑霞表示,我国目前没有这方面的流行病学调查数据,仅有数年前在6个中等城市进行的调查数据,雄激素性秃发的患病率男性约为20%、女性约为5%。

是什么让国人的发际线越来越高?杨淑霞表示,发际线升高是雄激素性秃发的早期表现。雄激素性秃发的发生与遗传有很大关系,不健康的生活习惯也可能导致脱发,另外还有一些少见的脱发疾病也可能累及发际线。

头发是健康的晴雨表

健康的头发不仅看着乌黑有光泽,而且摸上去很顺滑。但由于个体差异,有些人的头发可能先天就发黄、稀疏、粗糙,如果没有其他健康问题不需进行药物治疗。排除先天的因素,如果一段时间内,头发出现异常,很可能是身体发出的健康警报。

没光泽,可能是甲减。排除经常烫染、熬夜等行为影响,如果一段时间内,头发光泽变差,可能是甲亢或甲减所致。如果同时还有不明原因的疲劳、体重增加或减轻等症状,需及时就医检测甲状腺功能。

压力大,导致脱发。一般情况下,人每天掉100根左右的头发都算正常,且不会影响发量。可如果头发一梳就掉,或每次洗头都大把脱落,就需要重视。压力过大是导致脱发的最常见原因,但哺乳期大量掉发、患有某些疾病导致的脱发等情况除外。

发质干枯、变脆,提示营养不良。毛发基本是由蛋白质构成的。身体长期缺乏营养素,也会导致头发营养不良,不但脱发更严重,头发还可能呈现分叉、干枯、易断等情况。

心情差,头发白得快。有研究表明,心情郁闷时,白发也会随之而生。生活中,因遭受重创或打击而一夜白头的例子不鲜见。少白头虽多与遗传基因有关,但工作压力大、情绪不稳定、熬夜等也是关键诱因。

此外,头发疏密等状态还与人体脏腑精血互有影响。中医认为,毛发乃血之余,肾脏之华表。意思是说,气血旺盛则头发生长正常,气血不足则不能上达头部而致发白易落。

护发要内外兼修

如何才能科学护发?辩证法有句话说得好,“外因通过内因才能起作用”,用到头发上也一样。陆军军医大学第一附属医院皮肤科主任医师杨希川强调,想拥有一头浓密健康的秀发,由内而外地调节更为重要。

发质好坏和体内微量元素关系密切。毛囊中的细胞是人体增长最快的细胞,其生长必须得到充分营养。建议平时多吃些鱼类、豆类、绿叶蔬菜、动物肝脏、核桃、芝麻等富含蛋白质的食物,可以强健发质。同时,养成良好的生活方式,不熬夜、学会

排解坏情绪、劳逸结合。另外,外在因素也不能忽视,可尝试以下护理建议。

洗发水换着用。不少人都遇到过这种情况:同一款洗发水使用一段时间后,感觉效果不如从前了。这是因为头皮会对某种成分产生抵抗性,比如去屑洗发水或多或少都有去脂抑菌的作用,用久了头皮会对其产生免疫力。如果出现这种情况,建议立即换其他品牌的洗发水或与其他品牌的洗发水交替使用。

洗发水、护发素别直接抹在头皮上。头皮是毛囊最多、最密集的地方,洗发剂或染发剂中的苯二胺等化学成分可能由此进入体内,有过敏、损伤肝肾的风险。正确的做法是:洗发时,将洗发水打出泡沫后再抹到头发上;染发时,避免染发剂与头皮接触。另外,护发素少往头皮上抹,否则会使头皮更加油腻不适,涂到离发根1-2厘米的地方即可。

洗头时别用指甲挠。头皮很脆弱,用挠头的方式洗头,可能会越洗越痒。加上指甲缝容易藏匿细菌,如果挠破头皮,细菌进入皮肤容易造成感染。洗头时应用指腹以画圆的方式慢慢清洗。

频繁烫染烫发。市面上染发烫发使用的产品多含碱性成分和氧化剂,频繁使用会破坏头发表层,导致头发变黄、发脆,失去弹性和光泽。一般情况下,两次染烫发的间隔时间不能少于半年。

注意防晒。和皮肤一样,头发也需要防晒,过多的阳光照射会使头发干燥易损。建议夏天选择含有防晒成分的护发产品,或出门戴遮阳帽。

坚持用温水洗发。有人喜欢用很热的水洗头,其实这种做法会损伤头皮的皮肤屏障,导致大量头皮屑产生,同时还会伤害毛囊和发质。因此,建议用温水洗发,水温40摄氏度左右最适宜。 单祺雯

专家建议

高危人群每年做一次胃镜检查

10月的第3周是全国早期胃癌防治宣传周,今年的宣传主题是“防治胃癌,从筛查开始”。胃癌发现越早,生存率越高。为有效防治胃癌,专家建议,高危人群应每年做一次胃镜检查。

“胃癌的生存率与发现早晚有密切关系,早期胃癌治愈率可以达到90%,而一旦进入中晚期,生存率会大幅下降。”重庆市肿瘤医院消化内科主任陈伟庆说,早诊早治尤其重要。不少早期胃癌患者没有任何症状,故胃癌有“隐形杀手”之称。如果多加留意,胃癌还是有征兆可寻的。“例如,如果上腹部心窝处有隐痛,不要轻视,像其他癌症一样,疼痛是进展

期胃癌最常见的临床症状。”陈伟庆说,正常饮食后出现上腹部不适、轻微饱胀、恶心嗝气,有轻度消化不良症状,病情加重后,有胃胀气和轻度胃痛,这都需要警惕。

为了及早发现胃癌,专家建议以下高危人群每年做一次胃镜检查。一是幽门螺杆菌感染者。据统计,每年新发现的胃癌有近一半与幽门螺杆菌感染有关,根除幽门螺杆菌可有效降低胃癌发生风险。二是患有慢性萎缩性胃炎、胃溃疡、胃息肉等疾病的人。

据了解,胃镜检查方便、快捷、可靠,可直观地观察是否存在胃部病变。 据新华社

专家提醒

靠单纯补钙难以预防骨质疏松

10月20日是世界骨质疏松日。骨科专家表示,传统观点认为的补钙可以预防骨质疏松是一种误区。

兰州大学第二医院骨科主任医师夏亚一介绍,随着年龄增长,机能退化,钙质流失,骨头密度会逐渐稀疏,矮、瘦和消化功能弱成为骨质疏松疾病的高发人群。年龄一旦超过50岁,应当考虑采取药物预防骨质疏松。

“不少人认为补钙就可以防治骨质疏松,实际上这是一种误区。”夏亚一介绍,由于部分人群吸收功能较弱,吃钙片不一定能起到预防作用,还要摄入活性维生素D,同时服用双磷酸盐类药物,这样才能促进人体对钙的吸收,达到预防骨质疏松的目的。

夏亚一介绍,保持规律运动习惯,也可以预防骨质疏松。 据新华社

常食绿叶蔬菜 有助于降低患眼疾风险

澳大利亚一项为期15年的研究显示,每天食用富含硝酸盐的绿叶蔬菜,有助于降低老年黄斑变性的风险。

老年黄斑变性是一种与年龄有关的常见眼部疾病,早期症状为视力下降,晚期则表现为视野中心出现暗点、视物模糊,严重者会失明,是造成老年人群不可逆视力损伤的主要原因之一。

澳大利亚韦斯特米德医学研究所研究人员在新一期美国《营养与饮食学会杂志》上发表论文称,他们对2000名49岁以上澳大利亚人进行了长达15年的跟踪研究,并与此前相关研究获得的大量数据相结合。结果发现,每天摄入100毫克至142毫克蔬菜类硝酸盐的人比摄入少于69毫克的人相比,患黄斑变性的风险降低了35%。

领导这项研究的巴米妮·戈皮纳特说,食用富含硝酸盐的绿叶蔬菜,可能是降低黄斑变性患病风险一种简便易行的方法,但这项结论尚需进一步验证。

富含硝酸盐的蔬菜有菠菜和生菜等,每100克菠菜含大约20毫克硝酸盐。

研究人员同时指出,他们没有发现摄入142毫克以上的蔬菜类硝酸盐有额外益处,研究也未显示摄入非蔬菜类硝酸盐与降低黄斑变性患病风险之间存在关联。 据新华社

温和减肥有助于降低绝经期女性患乳腺癌风险

美国癌症协会下属的《癌症》杂志近日发布的一项研究显示,相对温和的减肥有助于降低绝经期女性患乳腺癌的风险。

此前研究显示,肥胖会增加女性患乳腺癌的风险,但减肥是否会降低绝经期女性的患病风险尚无定论。

美国希望之城国家医学中心等机构的研究人员跟踪调查了6万名50岁至79岁的绝经期女性,她们在研究开始时都没有患乳腺癌。研究人员在研究开始时和3年后分别测量了这些女性的身高和体重情况,并计算身体质量指数,以确认她们在3年后是否成功减肥。平均为期11.4年的随访结束时,3061名妇女患乳腺癌。

研究结果显示:体重降低5%或以上的女性与体重稳定的女性相比,乳腺癌风险降低了12%;体重增加5%或以上的妇女三阴性乳腺癌的发病率比体重稳定的女性高出了54%,但其他类型乳腺癌的发病率则没有明显增减。

三阴性乳腺癌指免疫组织化学检查结果为雌激素受体、孕激素受体和原癌基因Her-2均为阴性的乳腺癌,预后较其他类型差。

美国希望之城国家医学中心教授罗恩·赫莱博夫斯基说,研究表明,相对短期和温和的体重下降在统计学上与绝经期患乳腺癌风险降低显著相关。 周丹

研究称:婚后发胖 确有其事

婚后容易迅速胖起来是许多人都有体会。德国一项大规模研究证实了这一现象,婚姻状态的变化确实会对体重有所影响。

据德国《法兰克福汇报》网站近日报道,为考察婚姻与体重变化之间的关系,德国马克斯·普朗克教育研究所、曼海姆大学、莱比锡大学、德国经济研究所的科研人员共分析了2万名德国人的相关数据,这些数据的时间

跨度长达16年。

研究发现,在婚前4年,夫妻的体重增速通常为婚前独居时的2倍,且这一效应不受年龄、健康状况、精神状态、体育锻炼频率和生育状况的影响。

马克斯·普朗克教育研究所所长拉尔夫·赫特维希在研究报告发布会上说:“婚姻状态的变化往往意味着日常饮食习惯的变化,例如:夫妻会共进

早餐,通常每个人吃的都比独居时多;而独居者可能经常不吃早餐,或者吃得很简单。”

与之相应,研究还发现离婚或分居也会对体重产生影响,男女的身体质量指数(BMI)容易降至接近婚前或同居前水平。研究人员认为,这可能是因为在单身状态下为了寻找伴侣会更重视保持体型。

据新华社



10月25日,在福建医科大学附属第一医院产科病房,护士在产妇的陪同下为新生儿进行抚触。

日前,福建医科大学附属第一医院为门诊及住院接待窗口的护士统一更换更具亲和力的新式制服,并通过规范化的行为举止培训,提升患者就医体验。 新华社发

消协提醒

老年消费者应谨防保健食品消费陷阱

昆明市消费者协会近日发布消费警示,提醒广大老年消费者正确认识保健食品,学会辨别保健食品标识,科学理性消费,谨防“名医”义诊等消费陷阱。

老年人保健食品消费备受关注。消协提醒,保健食品具有调节机体的功能,但不是药品,无法治疗疾病。老年消费者应尽量在医生的指导下购买保健食品,且不能过量食用。

消协提醒,老年消费者应学会辨别保健食品标识。保健食品有专门的标识和批准文号,其标志为

“小蓝帽”图案,包装上印有“保健食品”字样、生产企业名称及其生产许可证号。消费者可登录国家市场监督管理总局官网查询相关信息。

保健食品消费陷阱值得注意。消协特别提醒,一些不良商家以所谓的“专家”讲座、“名医”义诊、科技产品、患者现身说法、免费体验、庆典让利等形式,有的甚至打着虚构的国家机构、国际机构名义进行推销,往往销售一些劣质药品及虚夸功效的保健食品。

专家指出,老年人感觉身体不适时,应及时前往正规医院检查就

诊,不要自行盲目购买保健食品和药品,以免延误治疗时机。若确实需要购买保健食品,应通过信誉良好的医院、药房、超市等正规渠道购买,并注意查验商家是否证照齐全,切忌通过非法途径购买。

消协还提醒:老年人可根据自身情况加强锻炼,通过饮食补充营养;在选择保健食品尤其是价格较高的产品时,最好提前与家人商量或咨询医生;购买时应注意索要正规发票,收集保留好相关资料,遇到消费纠纷及时依法维权。 据新华社

勿把肿瘤早期预警信号 误当老年病

临床上经常发现这样的病例:以为自己的不适症状是衰老所致,最后却发现是肿瘤,错过了最佳治疗时机。专家提醒,60%的恶性肿瘤发生在60岁及以上人群,年龄越大越易患病,老年人要警惕肿瘤的侵袭,谨防被老年病掩盖。

武汉同济医院肿瘤中心主任袁响林教授说,60岁及以上的老年人是肿瘤高发人群,80岁左右达到发病高峰。老年人无症状的潜在肿瘤较多,其“无症状”并非绝对,而是肿瘤症状被其他老年病掩盖。如肺癌的咳嗽症状可能被老年慢性支气管炎、肺气肿、慢阻肺等疾病所掩盖,肠癌的便秘症状可能被老年习惯性便秘所掩盖。

袁响林说,临床上,年轻的肿瘤患者多表现出一些原发癌特有的症状,而老年肿瘤患者往往表现出一些非特异性,如衰弱、乏力、全身痛等,易被当作一般衰老表现而被忽

视。许多老年病的症状与肿瘤表现类似,易被误诊。如:骨肿瘤可表现为关节疼痛和骨质疏松,容易被误认为是老年退行性关节炎或风湿病;颅内肿瘤可表现为头痛、头晕、偏瘫,容易被误认为是老年人的中风。

袁响林提醒,无论是老年人还是年轻人,要重视癌症如下常见早期预警信号:持续性声嘶、干咳、痰中带血、消瘦、贫血、大便习惯改变、大便带血,听力下降,鼻咽分泌物带血,无痛性血尿,身体浅表部位出现异常肿块,体表黑痣或斑色泽改变、增大,皮肤黏膜溃疡不愈,不明原因的发热,不规则、不正常阴道出血等。

癌症可防可治,要早发现、早治疗。袁响林说,由于老年人是肿瘤侵袭的主要目标,对肿瘤的警惕性应更高,出现身体不适应及时到医院检查治疗。 黎昌政

过多摄入维生素A 可能增加骨折风险

维生素A是一种人体必需的维生素。人体自身无法合成维生素A,需通过饮食摄入。一项新研究显示,补充维生素A需谨慎,如果过量摄入维生素A补剂,可能降低骨厚度,增加骨折风险。

动物实验显示,在为期10周的实验期间,研究人员每天让小鼠摄入相当于人类每日建议摄入量4.5倍到13倍的维生素A。仅仅8天后,小鼠骨骼就明显变得脆弱,而且随着实验的推进,骨骼变得越来越薄。

据介绍,此前就有研究提示,人们摄入维生素A补剂,可能会增加他们骨骼受损的风险。 据新华社

也有动物实验显示,短期内摄入13倍至142倍人类每日建议摄入量的维生素A,一到两周后实验鼠骨折风险会增加。而在新的研究中,实验鼠摄入的维生素A剂量相对较低,与那些长期服用保健品的人每日摄入的剂量相当。

这次的研究结果表明,额外补充维生素A应当谨慎。瑞典哥德堡大学医学研究所教授乌尔夫·莱纳说,现在越来越多的人每日摄入维生素补剂,维生素A摄入过量问题日益凸显。其实大多数情况下,营养平衡的膳食足以补充身体所需的维生素A。 据新华社